ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 44



Баклажаны по-турецки



Паштет из дичи



Тарталетки с вареньем



ISSN 1992-9560

Под тройным сырным соусом

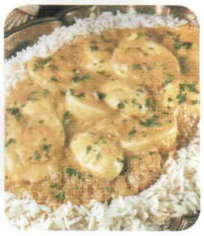
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 44

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Подготовка и приготовление дичи

Предлагаем руководство по подготовке и кулинарной обработке охотничьей добычи. Вы узнаете, как чистить, ощипывать, подвешивать и жарить птицу, а также ознакомитесь с советами и рецептами аппетитных кушаний, подчеркивающих оригинальный вкус дичи.



МЕНЮ

Ужин по-турецки

- Холодная курятина под ореховым соусом
- Шиш-кебаб
- Пахлава с фисташками

ПЛЮС «имам баялды», графики времени, натуральный кофе по-турецки.



В 45-м ВЫПУСКЕ

- Деликатесное меню с телячьим ростбифом
- Руководство по видам зелени
- Торт с миндальным пралине



«Вкусно и легко» 44
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Чечевичный суп по-голландски

Сытное кушанье из недорогих продуктов заменит целый обед

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: 50 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 490 в порции
Жир – 26 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г красной чечевицы
1 л говяжьего бульона
175 г бекона (одним куском)
2 черешка сельдерея (нарезать)
1 луковица (порубить)
2 зубка чеснока (мелко порубить)
4 веточки петрушки
1 лавровый лист
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/4 ч. л. молотой зиры
25 г сливочного масла
100 г ветчины (нарезать кубиками)
100 г чесночной колбасы (нарезать кубиками)

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

3 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки
3 ст. л. корнишонов (мелко порубить)
2 яйца вкрутую (мелко посечь)
1 ст. л. мелкорубленой луковицы

1 Положите чечевицу в кастрюлю, залейте бульоном, добавьте бекон цельным куском и нарезанные овощи. Доведите до кипения, снимите образовавшуюся пену и добавьте в жидкость петрушку, лавровый лист, тимьян и зиру. Уменьшите огонь и варите суп под крышкой 30 мин., чтобы чечевица стала мягкой.

2 Удалите из супа петрушку, лавровый лист и бекон. Протрите суп через крупное сито, бекон нарежьте кубиками.

3 Обжарьте на сливочном масле бекон с ветчиной и колбасой до золотистого цвета бекона. Посолите и поперчите суп. Подавайте кушанье горячим, украсив петрушкой, корнишонами, яйцами и луком.

совет мастера Коричневую чечевицу предварительно замочите в холодной воде на 2 ч, затем слейте жидкость. Залейте чистой холодной водой и варите 10 мин., после чего слейте жидкость и продолжайте готовить по рецепту.

Яблочный салат с редисом и сельдереем



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

крупная горсть кресс-салата или любых салатных листьев
75 г редиса
4 черешка сельдерея + зелень для украшения (дополнительно)
2 кислых яблока
50 г изюма

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
1 истолченный зубок чеснока

1 Крупно порубите салат, редис и сельдерей нарежьте тонкими пластинками. Положите овощи в салатницу. Вырежьте из яблок сердцевины, плоды нарежьте тонкими дольками, добавьте в салатницу с изюмом. Осторожно перемешайте.

2 Для заправки. Разотрите масло с уксусом, горчицей, чесноком, солью и перцем. Полейте смесью салат, перемешайте, украсьте зеленью сельдерея и сразу же подавайте.

Цукини с кинзой

Цукини, тушенные в ароматном соусе, подают в холодном виде

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица (мелко порубить)
1 крупный зубок чеснока (мелко порубить)
200 мл воды
100 мл яблочного сока
2 ст. л. томатной пасты
1 букет гарни (петрушка, тимьян и лавровые листья, связанные пучком)
12 семян кориандра
12 горошин черного перца
4–6 маленьких цукини
2 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки
лимонный сок по вкусу

1 Нагрейте в большой кастрюле 4 ст. л. масла. Обжарьте лук с чесноком на слабом огне, помешивая, до прозрачности (10 мин.).

2 Влейте воду, яблочный сок, добавьте томатную пасту, букет гарни, кориандр, перец горошком. Доведите до кипения и варите 5 мин.

3 Разрежьте цукини вдоль на 4 части, затем каждую – на брусочки длиной 5 см. Положите в соус и тушите 10–15 мин., периодически перемешивая: цукини должны остаться плотными.

4 Переложите овощи с соусом в глубокое блюдо. Дайте остыть и поставьте в холодильник. Перед подачей подмешайте оставшееся масло, петрушку и лимонный сок по вкусу.



Булочки с ветчиной и сыром

Зеленый лук, горчица, грибы и соус чили придадут булочкам остроту и пикантность

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 385 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного сыра
3 стебля зеленого лука (мелко порубить)
½ ч. л. горчицы
пара капель острого соуса чили
50 г мелких шампиньонов (мелко порубить)
4 длинные хлебные булочки (разрезать вдоль пополам)
сливочное масло
4 крупных салатных листа
4 ломтика вареной ветчины



1 Перемешайте сливочный сыр с зеленым луком, горчицей, соусом чили и грибами.

2 Ложкой выньте из каждой половинки булочки немного мякиша, мелко покрошите в сырную смесь. Приправьте по вкусу.

3 Намажьте маслом половинки булочек и положите на них листья салата. Распределите на ломтиках ветчины поровну сырную массу, выкладывая ее в виде полоски в 1 см от края.

4 Аккуратно сверните ветчину с начинкой в плотные рулетики. Положите между двумя половинками булочки по рулетику из ветчины и сразу же подавайте.

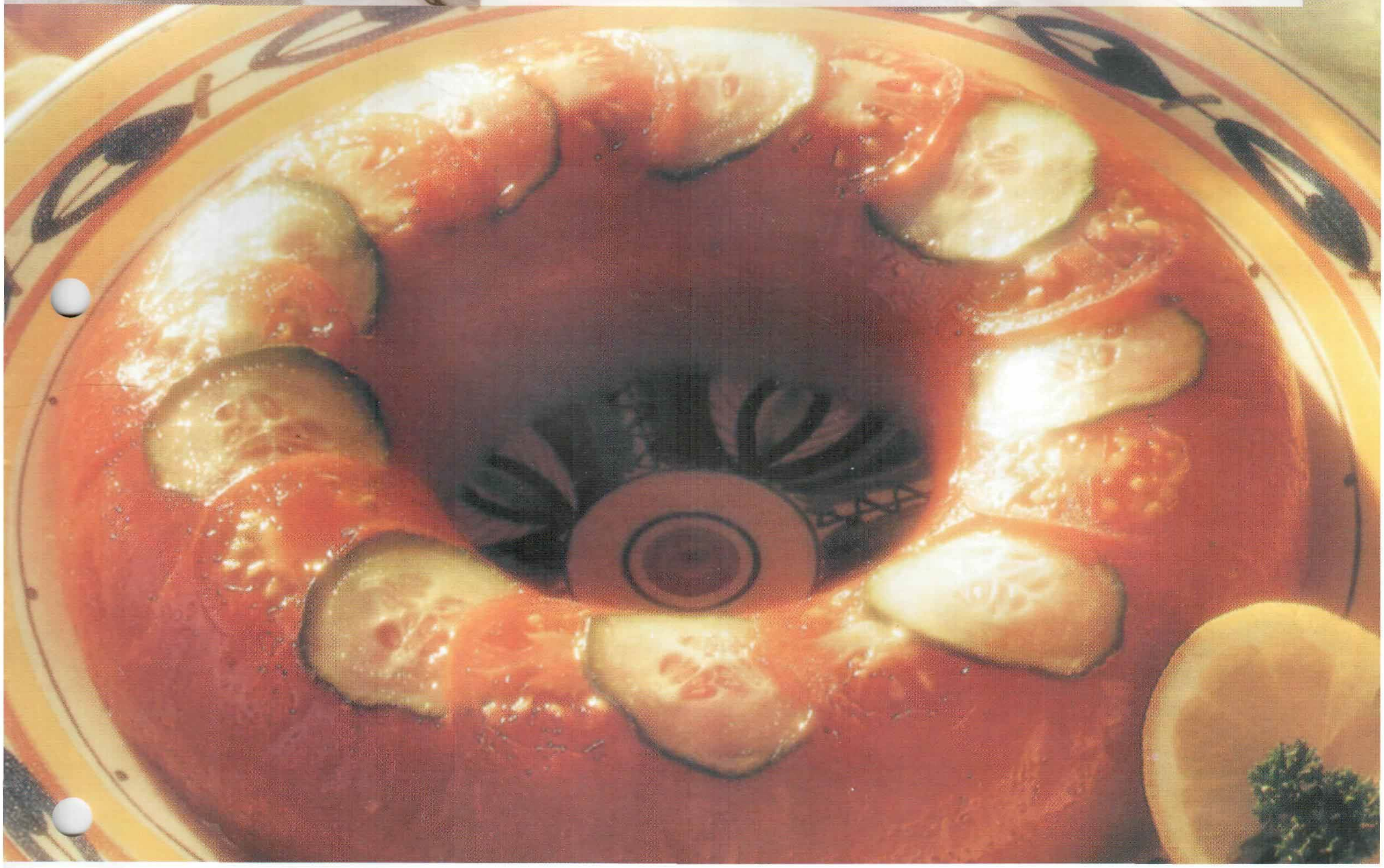
как подавать

Из тех же продуктов можно приготовить открытые бутерброды – положите на половинку булочки небольшой кусок ветчины и сверху выложите сырную массу.



Помидорно-огуречный мусс

Вариация на тему гаспачо, испанского холодного супа из свежих овощей



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + застывание и охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г мелких спелых помидоров (6–8 штук)
½ огурца
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 красный сладкий перец (очистить от семян, перец мелко порубить)
2 истолченных зубка чеснока
пара капель острого перечного соуса (дополнительно)
7 листочков желатина
200 мл томатного сока

1 Нарежьте тонкими кружочками 2 помидора и кусочек огурца (2,5 см). Выложите поочередно внахлест на дно промасленной формы-кольца объемом 1 л.

2 Нарежьте оставшиеся помидоры и очистите оставшуюся часть огурца. Сделайте пюре, добавив сладкий перец, чеснок, перечный соус и масло, приправьте по вкусу.

3 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин., после чего тщательно отожмите. Разогрейте томатный сок. Растворите в нем желатин, влейте смесь в овощное пюре. Перемешайте и поставьте в прохладное место.

4 Переложите застывающую массу в подготовленную форму, стараясь не повредить нарезанные овощи на дне. Разровняйте мусс лопаткой и поставьте в холодильник не меньше чем на 6 ч.

5 Чтобы выложить мусс из формы, опустите дно емкости в горячую воду на пару секунд, накройте форму тарелкой. Крепко удерживая тарелку с формой, резко переверните форму, слегка потрясите ее, чтобы мусс отстал от стенок, и подавайте.

…или попробуйте так

Для вечеринки налейте массу в невысокие стаканы, подавайте эти порционные муссы к напиткам.

Яйца, тушенные в соусе карри

Оригинальное, исключительно вкусное и недорогое блюдо для легкого ужина



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 50 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
1 крупная луковица (мелко порубить)
$1^1/_2$ ст. л. муки
2 ч. л. порошка карри
600 мл горячего куриного бульона
4 ст. л. жирных сливок
1 ч. л. абрикосового джема
пара капель лимонного сока
6 яиц вкрутую
отварной рис для подачи
рубленая петрушка для украшения

1 Разогрейте масло в большом сотейнике и обжарьте, периодически перемешивая, на слабом огне лук (7–8 мин.). Посыпьте мукой и карри и пассеруйте, постоянно размешивая, еще 2–3 мин.

2 Влейте бульон тонкой струйкой, энергично размешивая, чтобы не образовывались комочки. Помешивая, доведите до кипения, после чего уменьшите огонь и варите 30 мин.

3 Снимите с огня, взбивая, введите сливки и абрикосовый джем. Посолите, поперчите по вкусу, подмешайте лимонный сок.

4 Разрежьте вареные яйца вдоль пополам и положите в соус. Разогрейте на слабом огне (3–4 мин.). Подавайте яйца в соусе на отварном рисе, посыпав петрушкой.

...или попробуйте так

Чтобы быстро приготовить закуску, разложите половинки вареных яиц на листьях салата. Приправьте майонезом небольшим количеством горчицы и разлейте ложкой на половинки яиц. Присыпьте каперсами и рубленой петрушкой.

Омлет со шпинатом



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 520 в порции
Жир – 47 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г шпината
40 г сливочного масла
1 маленькая луковица (порубить)
4 яйца (взбить)
25 г сыра (измельчить на терке)
мускатный орех по вкусу
2 ст. л. растительного масла

1 Переложите промытый шпинат в кастрюлю. Накройте ее крышкой и поставьте на средний огонь на 1–2 мин., чтобы листья стали мягче. Отожмите шпинат и нарежьте листья маленькими кусочками.

2 Разогрейте на сковороде половину сливочного масла и обжарьте лук до мягкости, подмешайте шпинат, влейте яйца и посыпьте сыром. Посолите, поперчите, приправьте чуть-чуть мускатным орехом.

3 На большой сковороде разогрейте оставшееся сливочное масло и 1 ст. л. растительного масла. Когда масла станут горячими, влейте яичную смесь. Жарьте до золотисто-коричневого цвета нижней части омлета, затем аккуратно переложите его на плоскую тарелку.

4 Нагрейте оставшееся растительное масло на той же сковороде. Переложите на нее омлет неподжаренной стороной вниз и жарьте до золотисто-коричневого цвета изделия. Подавайте омлет горячим, нарезав треугольниками.

Форель с фундуком

Изысканный рыбный деликатес – форель с орехово-масляным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 880 в порции
Жир – 79 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. некрепкого уксуса
- 25 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 4 радужные форели по 225 г каждая
- 75 г очищенного фундука
- 2 крупных желтка
- 225 г сливочного масла (растопить)
- 1–2 ст. л. свежего рубленого укропа
- Веточки укропа и кружочки лимона для украшения

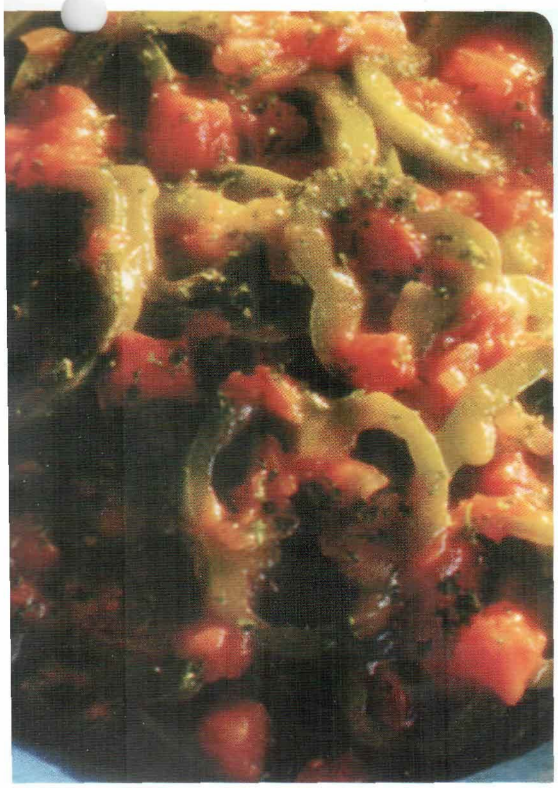
1 В маленькой кастрюльке уварите уксус до объема 1 ст. л. Отставьте остывать. На слабом огне разогрейте сливочное масло на большой толстодонной сковороде и обжарьте форель – по 5–6 мин. с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

2 Выложите рыбу из сковороды и держите в тепле. Обжарьте там же, перемешивая, фундук. Переложите орехи на бумажные полотенца, промокните излишки жира. Порубите половину фундука.

3 Взбейте желтки с уваренным уксусом. Продолжая взбивать желтковую смесь, влейте тонкой струйкой растопленное масло. Подмешайте в получившийся соус рубленые орехи и укроп. Посолите и поперчите, осторожно разогрейте.

4 Положите жареную рыбу на подогретое сервировочное блюдо, украсьте укропом, лимоном и цельным фундуком. Подавайте сразу, предложив приправу в соуснике.

Тушеный перец по-итальянски



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ст. л. растительного масла
- 2 рубленые луковицы
- 2 крупных зубка чеснока (истолочь)
- 5 крупных зеленых сладких перца (очистить от семян, овощи нарезать кольцами)
- 400 г помидоров в собственном соку (нарезать)

1 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте под крышкой на слабом огне лук с чесноком до мягкости. Положите нарезанный перец и жарьте 2–3 мин., постоянно перемешивая.

2 Добавьте помидоры. Посолите, поперчите по вкусу и тушите под крышкой 30 мин., периодически перемешивая, чтобы перцы стали мягкими. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Итальянцы называют это диетическое овощное блюдо «пеперонама». Обычно его готовят из зеленого перца, но цвет в данном случае не играет большой роли. Перцы будут не менее (если не более) вкусны и охлажденными.

Бараньи котлеты гриль с острой чечевицей

Ароматная баранина на жареных баклажанах и тушеной чечевице

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 33 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

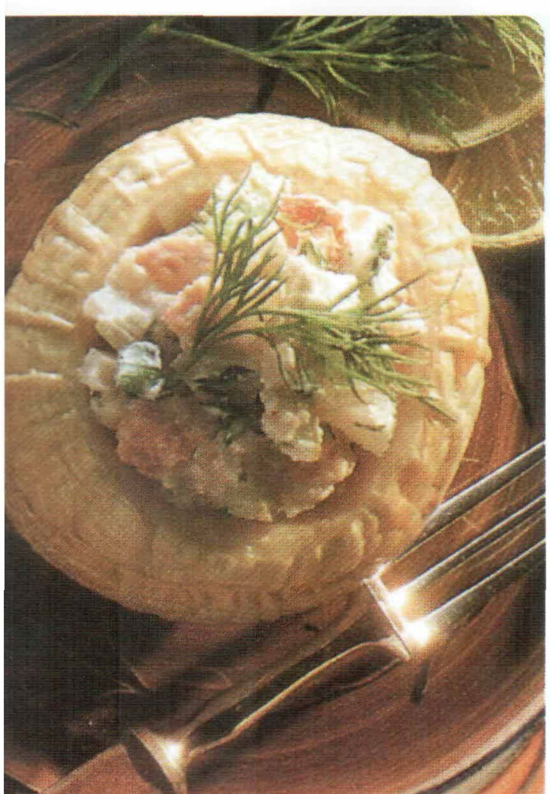
6 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица (по возможности красная)
3 рубленых зубка чеснока
1 красный чили (очистить от семян и мелко нарезать)
250 г отварной зеленой чечевицы
1 ч. л. молотой зиры
сок 1 лимона
250 мл говяжьего бульона
12 бараньих котлет
2 ч. л. семян зиры
2 баклажана (нарезать кружочками по 2 см)
свежий базилик для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжарьте на среднем огне лук с чесноком и чили, чтобы овощи стали мягкими (5 мин.). Добавьте чечевицу, молотую зиру, влейте лимонный сок и бульон. Тушите 10–15 мин., пока жидкость почти не выпарится. Разогрейте гриль на средней температуре.

2 Приправьте мясо по вкусу и посыпьте семенами зиры. Жарьте на гриле 8–10 мин., перевернув дважды. Разогрейте оставшееся масло и обжарьте кружочки баклажана до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон (8–10 мин.).

3 Разложите жареные баклажаны по 6 подогретым тарелкам. Сверху выложите чечевицу, положите на каждую порцию по 2 котлеты. Украсьте базиликом и сразу же подавайте.

Фаршированные кольраби



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 кольраби (подготовить)
1 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 мелкорубленая луковица
1 нарезанный черешок сельдерея
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного укропа
25 г кубиков белого хлеба
150 мл сметаны
укроп и дольки лимона для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°С. Положите кольраби на промасленный противень. Жарьте в духовке 45–50 мин. – до мягкости.

2 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте лук с сельдереем и укропом, посолите, поперчите по вкусу. Потушите до мягкости. Снимите с огня.

3 Срежьте верхние стебли с кольраби. Аккуратно извлеките из нее мякоть заостренной ложкой так, чтобы остались стенки толщиной 6 мм.

4 Нарежьте мякоть капусты и положите к овощам на сковороду. Добавьте кубики хлеба и сметану. Тщательно перемешайте и разогревайте 1 мин.

5 Наполните начинкой кольраби и поставьте на противень. Запекайте 10–15 мин. Разложите по тарелкам, украсьте укропом, лимоном и сразу же подавайте.

Бараньи сердца по-восточному

Вспомнив о субпродуктах, приготовьте это аппетитное кушанье



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1¼ ч
Кол-во калорий – 230 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 луковицы (нарезать тонкими кольцами)
1 кг бараньих сердец (разрезать пополам и нарезать полосками по 5 мм)
3 помидора (нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. яблочного сока
2 ст. л. соевого соуса
крупная щепотка острой паприки
½ ч. л. сахара по вкусу
кольца зеленого сладкого перца для украшения

1 Нагрейте масло на сковороде. Обжарьте лук на слабом огне до мягкости (6–7 мин.).

2 Увеличьте огонь и положите нарезанные сердечки на сковороду, обжарьте, постоянно перемешивая, до коричневатой корочки (2–3 мин.).

3 Добавьте нарезанные помидоры, томатную пасту, влейте яблочный сок и соевый соус, приправьте паприкой, солью и черным перцем. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 30 мин.

4 Снимите крышку и тушите еще 30 мин., чтобы субпродукты стали мягкими, а соус уварился и загустел. Подсластите. Переложите на сервировочное блюдо и подавайте сразу же, украсив сладким перцем.

как подавать

Подавайте жареные сердечки в китайском стиле – в маленьких пиалах с отварным рисом и жареными овощами на гарнир.

Фаршированные куриные грудки

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла + для смазывания
4 куриные грудки без костей
1 порей (нарезать тонкими кольцами)
3 ст. л. крошек свежего белого хлеба
1 ст. л. кедровых орешков
1 желток
1 ст. л. свежей мелкорубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
100 г твердого сыра с мягким ароматом (измельчить на терке)
сок и измельченная на терке цедра ½ лимона
веточки кресс-салата и лимон для украшения

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом форму для запекания. Сделайте аккуратные разрезы вдоль боковой стороны на каждой грудке, чтобы получились карманы.

2 Для начинки. Разогрейте 15 г сливочного масла и обжарьте порей (2 мин.). Снимите с огня. Подмешайте хлебные крошки, кедровые орешки, желток, петрушку, сыр, лимонный сок и цедру. Посолите, поперчите.

3 Нафаршируйте начинкой куриные грудки и переложите в форму. Разложите сверху кусочки оставшегося сливочного масла и запекайте 35–40 мин. – до готовности, периодически поливая грудки образующимися соками. Украсьте и подавайте в горячем виде.



Лимонный картофель по-гречески



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 140 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г мелкого молодого картофеля
1 яйцо
сок 1 небольшого лимона
1 ст. л. холодной воды
15 г сливочного масла
1 ст. л. муки
150 мл горячего овощного бульона

1 Отварите картофель (10–12 мин.). Откиньте на дуршлаг и держите в тепле. Взбейте яйцо с лимонным соком и водой.

2 Разогрейте в сотейнике сливочное масло, спассеруйте, постоянно размешивая, муку (2 мин.). Влейте тонкой струйкой бульон и, тщательно размешивая, варите до загустения.

3 Взбивая яичную смесь, влейте в нее полученный соус. Перелейте в сотейник и поставьте на огонь. Размешивая, разогрейте соус: не доводите до кипения, иначе смесь свернется. Залейте приправой картофель и осторожно перемешайте. Подавайте в горячем или холодном виде.

...или попробуйте так

Смешайте сметану с майонезом и небольшим количеством горчицы. Заправьте сметанной смесью салат из картофеля, кружочков вареного яйца, рубленого зеленого лука и нарезанных корнишонов.

Припущенная треска в картофельных колечках

Белую рыбу, припущенную в сливочном соусе, украшают картофельные волны

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г размягченного сливочного масла + для смазывания
500 г филе трески
примерно 375 мл молока
3 клубня картофеля
25 г муки
измельченная цедра 1 лимона + 2 ст. л. сока
щепотка молотого мускатного цвета
петрушка для украшения

1 Смажьте 4–5 небольших огнеупорных формочек (при возможности используйте формы в виде ракушек). Положите рыбу в сотейник, влейте 300 мл молока и приправьте по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и припускайте под крышкой 5–10 мин. – до готовности рыбы.

2 Отварите картофель (10–12 мин.). Слейте воду и разомните в пюре с 15 г сливочного масла. Приправьте по вкусу, наполните пюре кондитерский мешочек и выложите в виде мелких ракушек по краям формочек.

3 С помощью лопатки для рыбы выложите треску из соуса. Разомните вилкой на кусочки, удаляя кожу и кости. Разложите рыбу по формочкам. Неплотно накройте и держите в тепле.

4 Раскалите гриль. Слейте молоко, в котором припускалась рыба, в мерную чашку и долейте молока до объема 300 мл.

5 Разогрейте оставшееся масло. Посыпьте мукой и пассеруйте на слабом огне, постоянно размешивая, до соломенного цвета (1–2 мин.). Снимите с огня и введите молочную смесь с лимонной цедрой.

6 Поставьте на огонь и разогревайте, постоянно размешивая, пока соус не станет густым и однородным. Влейте лимонный сок, приправьте мускатным цветом, солью и перцем. Разлейте соус по формочкам с треской. Поставьте формочки под гриль, чтобы картофельные колечки стали золотистыми. Подавайте кушанье горячим.



Чили из говядины

Насладитесь сытным жареным фаршем с фасолью и чили

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 500 в порции
Жир – 28 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 мелкорубленые луковицы
1 красный сладкий перец (очистить от семян, овощ нарезать полосками)
1 истолченный зубок чеснока
500 г фарша из говядины
25 г муки
1/4 ч. л. сушеных хлопьев чили (по вкусу)
1 ч. л. молотой зиры
1 ст. л. томатной пасты
225 г помидоров в своем соку
1 ч. л. сушеного орегано
300 мл говяжьего бульона
400 г консервированной белой фасоли (слить жидкость, бобовые промыть)

1 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте лук, красный перец и чеснок, помешивая, чтобы овощи стали немного мягче (5 мин.).

2 Добавьте говяжий фарш. Жарьте на сильном огне, постоянно размешивая, пока мясо не станет коричневым. Подмешайте муку, хлопья чили и зиру. Готовьте еще минуту, постоянно размешивая, затем добавьте томатную пасту, помидоры в собственном соку, орегано и влейте бульон.

3 Доведите до кипения, постоянно перемешивая. Посолите по вкусу и тушите под крышкой 40 мин. Подмешайте фасоль и тушите еще 5 мин. Переложите на подогретое блюдо и сразу же подавайте.

совет мастера Вместо красного сладкого перца Возьмите по половинке зеленого и половинке красного.

Рис с мясным ассорти по-испански

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 830 в порции
Жир – 41 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

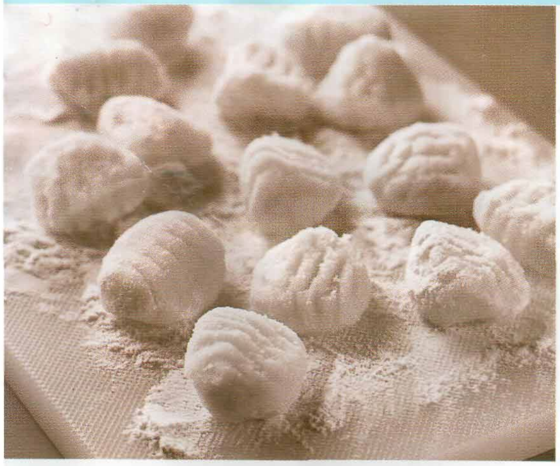
2 ст. л. растительного масла
1 крупная, рубленая луковица
1 крупный красный сладкий перец (очистить от семян, овощ нарезать)
2 истолченных зубка чеснока
175 г копченого бекона (нарезать)
3 помидора (очистить и нарезать)
4 маленькие копченые колбаски (нарезать кусочками по 1 см)
щепотка молотого шафрана
350 г риса
600–700 мл куриного бульона
2 лавровых листа
150 г отварной курятины (нарезать)
300 г консервированного горошка (жидкость слить)

1 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте на слабом огне лук, красный перец и чеснок (10 мин.). Добавьте бекон и жарьте еще 3 мин., затем подмешайте помидоры и готовьте еще 5 мин.

2 Добавьте нарезанные колбаски и жарьте, перемешивая, еще 2 мин. Подмешайте шафран и рис.

3 Влейте примерно 600 мл куриного бульона, перемешайте и положите лавровые листья. Приправьте по вкусу и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 20 мин.: рис станет мягким, впитав всю жидкость. Если крупа еще не готова, а жидкость выпарилась, подлейте еще бульона.

4 Положите курятину и горошек, перемешайте и разогрейте. Удалите лавровые листья, переложите на сервировочное блюдо и сразу же подавайте.



Картофельные клецки под тройным сырным соусом

Пышные картофельные клецки в обволакивающем сливочно-сырном соусе посыпают сыром и запекают под грилем



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 780 в порции
Жир – 54 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
2 мелкорубленые луковицы
300 мл жирных сливок
75 г твердого сыра с мягким ароматом (измельчить на терке)
75 г твердого сыра с сильным ароматом (измельчить на терке)
3 ст. л. сливочного сыра
25 г кедровых орешков или рубленого жареного миндаля (дополнительно)
салатные листья для украшения

ДЛЯ КЛЕЦОК:

900 г картофеля (7–8 клубней)
50 г сливочного масла
1 яйцо (взбить)
225–280 г муки + для посыпки

1 Для клецок. Отварите картофель в мундире в подсоленном кипятке (15–20 мин.). Слейте воду, очистите картофель и протрите через сито.

2 Приправьте, добавьте сливочное масло, яйцо и 150 г муки. Тщательно перемешайте. Переложите картофельную массу на посыпанную мукой поверхность и вымесите с достаточным количеством оставшейся муки, чтобы получилось мягкое, однородное и немного клейкое тесто.

3 Разделите тесто на 6 кусочков и скатайте каждый в виде колбаски. Нарежьте кусочками по 2 см и сделайте сверху зубьями вилки узор. Опустите клецки в подсоленный кипяток, доведите жидкость до кипения и варите 2–3 мин., пока не всплывут изделия. Слейте воду, переложите клецки в неглубокое жаропрочное блюдо и держите в тепле.

4 Раскалите гриль. Для сырного соуса. Разогрейте сливочное масло и обжарьте лук (5 мин.). Подмешайте сливки, сыр с мягким ароматом и половину сыра с выраженным запахом. Тщательно перемешайте и добавьте сливочный сыр. Поперчите и введите при желании орехи.

5 Залейте соусом клецки, посыпьте оставшимся сыром и жарьте под грилем 1–2 мин. Разложите клецки в соусе по тарелкам и подавайте горячими, украсив салатными листьями.

Тарталетки с малиновым вареньем

Предложите младшим членам семьи помочь вам украсить эти сладкие тарталетки



ВЫХОД: 4 ШТУКИ
Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 650 в изделии
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 г муки + для посыпки
55 г молотого миндаля
55 г сахара (лучше коричневого)
125 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
2 яйца (отделить желтки от белков)
4 ч. л. холодной воды
4 ст. л. с горкой малинового варенья

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Подмешайте миндаль и сахар. Добавьте масло и разотрите кончиками пальцев в мелкие крошки.

2 Добавив желтки и воду, замесите тесто. Оберните его пищевой пленкой и положите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 190°С. Поставьте противень в духовку.

3 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности. Смажьте маслом 4 формочки для тарталеток диаметром 10 см и выложите их тестом. Подровняйте края и положите в каждую формочку по ложке варенья. Из обрезков теста вырежьте фигурки и разложите их поверх варенья.

4 Поставьте формочки на разогретый противень. Выпекайте изделия 35 мин. – до золотистого цвета. Остудите на решетке.

совет мастера Нарисуйте шаблоны тестяных фигурок для украшения тарталеток на картоне, вырежьте их, разложите шаблоны на тесте, затем обведите контуры украшений ножом.

Средиземноморский хлеб



НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 35 мин. + подход
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 425 в ломтике
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
25 г свежих дрожжей
800 мл тепловатой воды
1 ч. л. меда
700 г муки + дополнительно
4 ст. л. растительного масла + для смазывания

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. смеси сушеных трав
4 ломтика бекона (нарезать)
12 маслин без косточек
1 ст. л. оливкового масла

1 Растворите дрожжи в 200 мл воды и добавьте мед. Просейте в миску муку с ½ ч. л. соли, влейте дрожжевую смесь, растительное масло и оставшуюся воду. Замесите мягкое тесто.

2 Вымесите его до эластичности. Отставьте подходить в теплое место примерно на 1 ч, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

3 Разогрейте духовку до 220°С. Переложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и вымесите 2 мин. Раскатайте в большой круг и переложите на смазанный жиром противень.

4 Намажьте тесто томатной пастой, присыпьте сушеной зеленью, разложите бекон и маслины, сбрызните оливковым маслом. Оставьте подходить на 15 мин. Выпекайте 25–30 мин. Подавайте теплым.

Блинчики с яблоками и сухофруктами



ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 250 в изделии
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 яблоко (очистить от кожуры и сердцевины, плод мелко нарезать)
3 ст. л. яблочного сока
400 г любых сухофруктов
щепотка молотой корицы
100 г муки
1 яйцо (взбить)
300 мл молока
растительное масло для смазывания
сахар и взбитые сливки для подачи

1 Потушите яблоко с яблочным соком под крышкой на слабом огне, чтобы кусочки плода стали очень мягкими. Снимите с огня и к ним подмешайте сухофрукты и корицу.

2 Просейте муку с крупной щепоткой соли в миску, сделайте в центре горки углубление. Влейте в него яйцо и молоко.

3 Слегка смажьте маслом тяжелую сковороду диаметром 20 см, разогрейте на среднем огне. Снимите сковороду, влейте в нее половину чайной чашки теста. Вращая сковороду, равномерно покройте тестом дно.

4 Поставьте сковороду на огонь, жарьте блинчик 1 мин., переверните его на другую сторону и жарьте еще 20–30 сек. – до золотистого цвета. Переложите изделие на лист пекарской бумаги, держите его в тепле. Испеките 8–10 блинчиков, перекладывая их листами пергамента. Перемешивайте оставшееся тесто и смазывайте при необходимости сковороду.

5 Разогрейте начинку. Разложите ее на блинчиках, сверните их в рулетики. Переложите изделия на подогретое блюдо, посыпьте сахаром и подавайте со сливками.

Клубнично-апельсиновый десерт

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + настаивание
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 290 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 крупных апельсина
50 г сахара
150 мл воды
450 г мелкой клубники
150 мл жирных сливок
150 мл густого несладкого йогурта

1 Ножом для чистки картофеля снимите цедру с апельсина. Нарежьте ее тонкой стружкой, выжмите сок из обоих плодов.

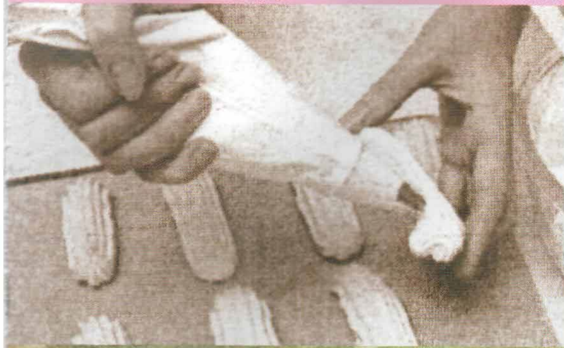
2 Смешайте в кастрюльке воду с сахаром и апельсиновым соком, добавьте цедру. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите, пока цедра не станет прозрачной и засахаренной, а сироп густым, как мед.

3 Отложите 4 клубники для украшения. Остальные ягоды очистите от плодоножек, разрежьте пополам. Залейте процеженным сиропом (цедру сохраните) на 2 ч. Отложенные ягодки разрежьте вдоль по вертикали на несколько пластинок, не разрезая у плодоножки. Немного надавите, чтобы пластинки образовали веер.

4 Слейте сироп с клубники и сохраните. Разложите ягоды по 4 стеклянным бокалам или креманкам. Взбейте сливки, подмешайте в них йогурт и сохраненный сироп от клубники. Выложите полученный крем на клубнику, украсьте разрезанными ягодками и засахаренной цедрой.

совет мастера Десерт можно приготовить заранее. Накануне сделайте сироп, а утром очистите клубнику, залейте сиропом и оставьте настаиваться. За 2 часа до подачи взбейте крем и завершите оформление десерта.





Безе «пальчики» с апельсиновым соусом

Хрустящие пальчики из безе, прослоенные персиково-медовым кремом, подавайте со сладким апельсиновым соусом



ВЫХОД: 15 ШТУК

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 1 ч 40 мин. – 2 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 225 в изделии
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
3 белка
150 г сахара
300 мл жирных сливок
2 ст. л. меда
2 персика (очистить кожицу, удалить косточки, плоды мелко нарезать)

ДЛЯ СОУСА:

300 мл апельсинового сока
2 ч. л. крахмала
1 ст. л. сахара

1 Разогрейте духовку до 110°С. Выстелите большой противень пекарской бумагой, промаслите ее.

2 В большой сухой емкости взбейте белки с сахаром в очень стойкую пену. Наполните ею кондитерский мешочек и выложите безе в виде полосок длиной 9–10 см на противень. Поставьте в духовку на $1^1/_2$ – 2 ч, чтобы безе стало сухим. Снимите изделия с бумаги и переложите остывать на решетку.

3 Для соуса. Разотрите крахмал со столовой ложкой сока. Разогрейте оставшийся сок в маленькой кастрюльке, влейте немного горячего сока в разведенный крахмал и тщательно размешайте. Влейте полученную смесь в кастрюльку с соком, поставьте на огонь и доведите, помешивая, до кипения. Добавьте сахар и варите соус 5 мин. Отставьте остывать.

4 Взбейте сливки в мягкую пену. Добавьте мед и продолжайте взбивать до образования следов от венчика на поверхности массы. Отложите немного нарезанного персика для украшения, добавьте остатки в крем. Промазывая безе кремом, сложите их попарно и украсьте персиком. Разложите на тарелках и подавайте с соусом.

...или попробуйте так

Замените персики жареной миндальной соломкой или поджаренным рубленым фундуком.

Абрикосовый торт

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 395 в ломтике
Жир – 27 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
100 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г сахара
2 крупных яйца (слегка взбить)
тертая цедра ½ апельсина

ДЛЯ НАЧИНКИ И УКРАШЕНИЯ:

40 г сахара
150 мл воды
4 небольших абрикоса (разрезать пополам и удалить косточки)
4–6 ст. л. абрикосового джема
300 мл жирных сливок (взбить)

1 Всыпьте в кастрюльку сахар, влейте воду. Поставьте на огонь и растворите сахар. Доведите сироп до кипения и варите 2 мин. Положите половинки абрикосов. Припустите плоды под крышкой 5 мин. Дайте остыть в сиропе, затем откиньте на дуршлаг.

2 *Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте* маслом 2 формы для выпечки диаметром 18 см, выстелите их промасленной пекарской бумагой. Просейте муку с разрыхлителем. Добавьте масло, сахар, яйца, цедру и разотрите в однородную массу.

3 Разлейте тесто поровну по формам и выпекайте 25 мин. Дайте коржам остыть в формах (2–3 мин.), переверните их и снимите бумагу. Переложите коржи остывать на решетку.

4 Положите корж на сервировочное блюдо, намажьте джемом, затем половиной сливок. Накройте вторым бисквитом. Разложите абрикосы, украсьте взбитыми сливками и при желании – листочками из желе.

Миндальное печенье «Макарон»

Эти чудесные хрустящие печенья родом из французской провинции Лотарингия



ВЫХОД: 18 ШТУК

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 105 в изделии
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
175 г молотого миндаля
175 г сахара + для посыпки
пара капель миндальной эссенции
пара капель ванильной эссенции
2 белка небольших яиц (слегка взбить)
бланшированные ядра миндаля для украшения

1 *Разогрейте духовку до 180°С. Выстелите* 2 больших противня промасленной бумагой. Перемешайте в миске молотый миндаль с сахаром. Добавьте оба вида эссенции, затем введите небольшими порциями слегка взбитый белок, следя, чтобы масса оставалась густой (см. «совет мастера» ниже).

2 Наполните ореховой массой кондитерский мешочек и выложите на каждый противень по 9 кругов диаметром 4 см на большом расстоянии друг от друга (или выложите тесто ложкой). Вдавите в каждый кружок по 1 ядрышку миндаля и слегка посыпьте сахаром. Выпекайте 10–15 мин.: золотистое печенье должно быть плотным на ощупь.

3 Оставьте печенье на противнях на 1–2 мин., затем переложите изделия на решетку и оставьте до полного остывания. Подавайте печенье сразу или храните изделия в герметичном контейнере (до 5 дней).

совет мастера

При взбивании тесто должно получиться достаточно густым, чтобы держать форму. Слишком жидкое тесто будет растекаться в процессе выпекания, поэтому белок следует добавлять порциями, чтобы не перелить его.



Подготовка и приготовление дичи

Дичь считают деликатесом, поскольку в свежем виде она доступна только в сезон охоты. Вы сделаете по-настоящему вкусное кушанье из блюда, если будете знать секреты заготовки и приготовления дичи

Конечно же, рацион питания диких птиц резко отличается от меню их домашних сородичей, поэтому мясо дичи обладает неповторимым вкусом, особо ценимый гурманами. Как правило, молодую дичь зажаривают в духовке, причем грудки фазанов и вяхирей (диких голубей) обычно готовят на гриле и углях. Старую птицу, мясо у которой более жесткое, лучше тушить.





Подвешивание птицы

Подвешивание усиливает характерный вкус дичи и делает мясо мягче. Тетерева, куропатку, фазана, бекаса и вальдшнепа подвешивают цельными непотрошеными тушками в оперении на 3–4 дня (в зависимости от погоды и личных предпочтений по вкусу). Вкус мяса будет более выраженным, если оставить птицу в таком виде еще на день или два, а для более нежного вкуса достаточно двухдневного подвешивания. Вяхирей потрошат сразу же, подвешивать их нет необходимости.

Время и температура жарения

Птица	Температура духовки	Время приготовления
Тетерев	200°С	30–40 мин.
Куропатка	200°С	30–40 мин.
Фазан	220°С	20 мин. на каждые 450 г
Голубь	200°С	30 мин.
Бекас	220°С	20 мин.
Вальдшнеп	220°С	20 мин.

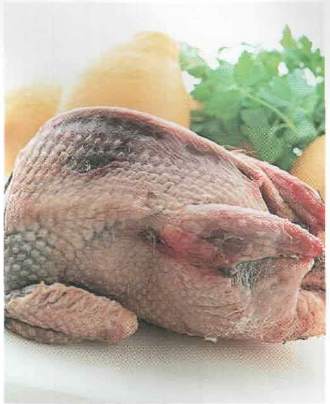
Дичь

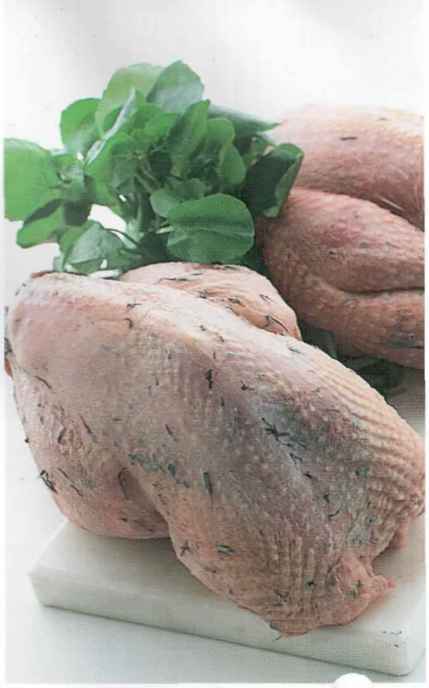
Птицу, которую планируют подавать на стол, подстреливают в голову, так как дробь при попадании в тушку обычно крошит ребра, в результате чего в мясе оказываются осколки костей. Кроме того, при попадании дроби в желудок внешний вид тушки будет существенно подпорчен.

Вальдшнеп и бекас – родственные птицы, только вальдшнеп чуть крупнее, с более мясистой грудкой. У обеих птиц темное мясо с выраженным вкусом.









Куропатка
Самые вкусные куропатки в возрасте около 3 месяцев. У молодой птицы заостренные кончики на перьях, гибкие лапки и мясистая мякоть. Большинство кулинаров сходятся во мнении, что серая куропатка вкуснее, чем чуть более крупная каменная куропатка с красными лапками.

Тетерев
Эта птица обладает несколько специфическим вкусом. В пищу лучше употреблять молодых тетеревов с мягкими пушистыми перьями на грудке и заостренными крыльями.

Вяхирь
У молодых голубей розовые лапки, мясистая грудка и пушистые перья. Их лучше зажаривать в духовке или жарить на гриле. Взрослых птиц предпочтительно тушить долго, чтобы жесткое мясо стало мягче.

Фазан
У самых красивых представителей крупной дичи – фазанов, мясо обладает выраженным вкусом. Самец чуть крупнее самки, подвешивают его обычно дольше, так как мясо у него жестче. У молодых птиц обоих полов гибкие клювы и лапки, мягкие, заостренные перышки.

Чистка и ощипывание

После подвешивания птицу потрошат, ощипывают и перевязывают для формовки. Рабочего места должно быть достаточно много, желательно рядом с раковиной и мусорным ведром, чтобы сразу выбрасывать перья и внутренности. Лишь бекасов и вальдшнепов часто готовят цельной тушкой с головой и внутренностями.







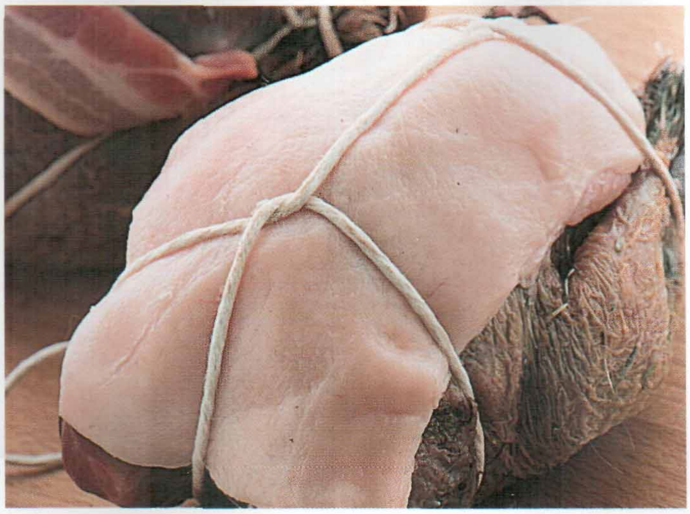
1 Сделайте разрез от анального отверстия в сторону грудки, стараясь, чтобы он был небольшим. Оберните руку влажной тканью и вытяните наружу внутренности. Тщательно промойте тушку изнутри и обсушите сухой тряпкой.

2 Отрежьте голову тяжелым ножом. Переверните тушку грудкой вниз и разрежьте кожу от верха шеи до перехода ее в тушку. Снимите кожу с шеи и оставьте на тушке. Отрежьте шею как можно ближе к тушке. Лапки можно оставить.

3 Ощипывайте птицу, начиная с головы и двигаясь вниз. Если тушка жесткая, начните процедуру с хвоста. Перья выдергивайте по одному в направлении роста. Щетинистые обрывки перьев на тушке удалите после ее прокаливания на газовой горелке. Свяжите лапки нитью.

Жарение в духовке

Слой подкожного жира на дичи значительно меньше, чем на домашних курах. Очень важно сохранить мясо дичи сочным в жаркой и сухой среде раскаленной духовки. Для крупной птицы, например фазана, достаточно регулярно поливать тушку образующимися соками.





При этом не нужно часто открывать духовку, иначе потеряете ценный жар, особенно когда время приготовления ограничено. Не забудьте перед тепловой обработкой обернуть тушку весом меньше 500 г тонким ломтиком сала или бекона, обвязав ее ниткой.

Жареный тетерев

Если тушки крупные, разрежьте их пополам и подавайте по половинке на порцию. Начинка не только придаст птице приятный вкус, но и сделает мякоть сочнее (начинку не едят).

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 красное яблоко (вырезать сердцевину)**
- **1 апельсин**
- **1 небольшая некрепкая луковица (порубить)**
- **5 ст. л. растительного масла**
- **4 подготовленные тушки молодых тетеревов по 350 г каждая (печень сохранить)**
- **8 тонких ломтиков сала или бекона**
- **50 г сливочного масла + для смазывания**
- **4 больших ломтика белого хлеба (корочки срезать)**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Нарежьте яблоко и апельсин с цедрой (удалите косточки из плода). Перемешайте с луком и 1 ст. л. масла, приправьте. Нафаршируйте птиц и зашейте ниткой.

2 Натрите тушки черным перцем. Привяжите к каждой грудке по ломтику сала или бекона и запекайте в смазанной маслом форме 20 мин. Снимите сало, чтобы тушки подрумянились, и жарьте еще 10 мин.: из готовой птицы при прокалывании бедра должен вытечь розовый, но не красный сок.

3 Достаньте тетеревов из духовки. Удалите нитку и начинку, поставьте птиц в теплое место. Обжарьте ломтики хлеба в оставшемся растительном масле до хрустящей золотистой корочки. Тщательно промокните жир, переложите кусочки на подогретое блюдо и держите в тепле. Обжарьте печенки в половине сливочного масла (2–3 мин.), после чего разомните в пюре. Подмешайте оставшееся сливочное масло, приправьте и намажьте жареные ломтики хлеба. Положите на каждый ломтик хлеба по тушке тетерева и сразу же подавайте.



Паштет из дичи



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 45 мин. + маринование
Время приготовления: 2 ч + остывание и охлаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 крупная или 2 маленькие птицы (общим весом примерно 1,5 кг)**
- **сок 2 апельсинов**
- **250 г куриной печени**
- **1 крупная луковица (крупно порубить)**
- **50 г крошек свежего белого хлеба**
- **1 зубок чеснока (мелко порубить)**
- **8 ломтиков жирного бекона**
- **3 лавровых листа + для украшения**
- **6 можжевеловых ягод + для украшения**

1 Нарежьте грудку птицы как можно более тонкими ломтиками и замаринуйте в апельсиновом соке на 1 час.

2 Разогрейте духовку до 180°С. Срежьте с костей оставшееся мясо и измельчите через мясорубку с куриной печенью и луком. Добавьте хлебные крошки, чеснок и маринад из-под грудки.

3 Тщательно расправьте ломтики бекона и выложите ими дно и стенки продолговатой формы объемом 1 л так, чтобы концы бекона свешивались со стенок формы. Выложите половину фарша, разложите маринованные ломтики грудки, положите оставшийся фарш. Разровняйте, вдавите лавровые листики, посыпьте можжевеловыми ягодами, загните свешивающиеся края бекона и накройте крышкой или фольгой.

4 Поставьте форму с паштетом в форму для жарения. Влейте в большую форму горячую воду так, чтобы она доходила до середины формы с паштетом. Запекайте 2 ч. Проверьте готовность паштета: при прокалывании в центре спицей должен вытекать абсолютно прозрачный сок.

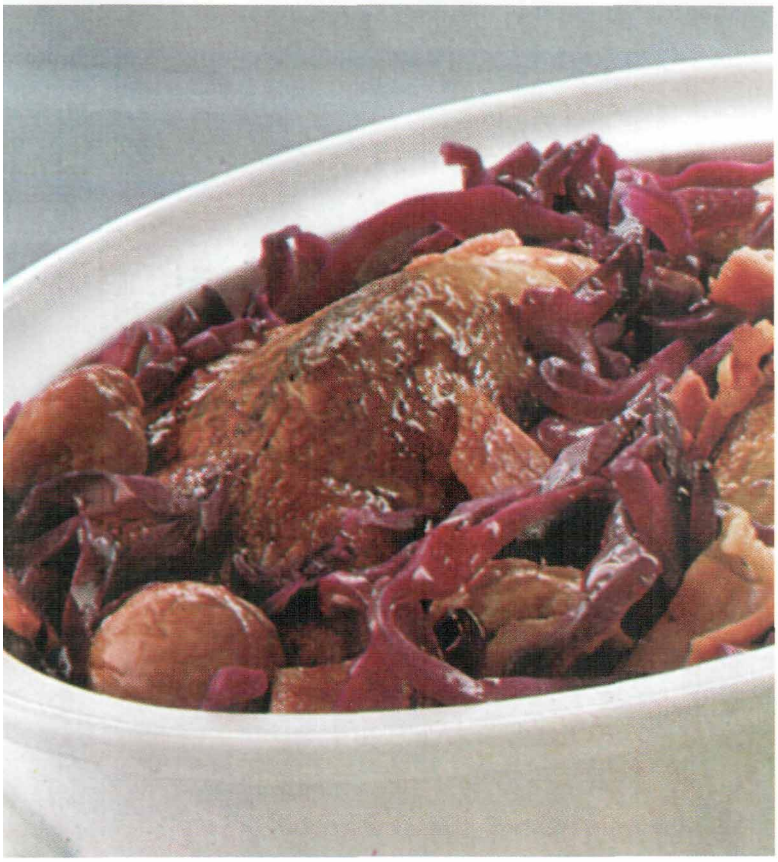
5 Слейте из формы с паштетом лишний жир, удалите лавровые листья и можжевельник. Поставьте под пресс и дайте остыть, после чего поставьте на сутки на холод.

6 Перед подачей переверните паштет на блюдо и украсьте свежими лавровыми листиками и ягодами можжевельника.

совет мастера

Хранение и замораживание

Ощипанную птицу, не туго обернутую несколько раз пленкой, хранят около 2 дней в холодильнике. Если Вы хотите заморозить птицу на 6 месяцев, ощипите, выпотрошите и заверните ее. Перед приготовлением переложите дичь в холодильник на 24 часа (приготовить ее следует в ближайшие сутки).



Куропатка с красной капустой

НА 2 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2-2½ ч

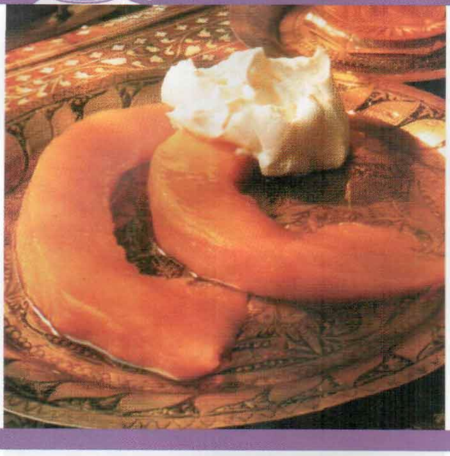
ИНГРЕДИЕНТЫ

- **25 г растопленного свиного жира**
- **50 г жирного бекона (нарезать)**
- **2 молодые куропатки (подготовленные и связанные)**
- **½ кочана красной капусты (нашинковать)**
- **150 г каштанов (отварить и очистить)**
- **125 мл яблочного сока**
- **125 мл куриного бульона**

1 Разогрейте духовку до 170°С. Растопите свиной жир в огнеупорной форме на среднем огне и обжарьте бекон до золотистого цвета. Выложите из формы шумовкой. Обжарьте куропатки и выложите.

2 Положите в форму половину капусты, затем бекон и куропатки грудками вверх. Приправьте, добавьте каштаны и оставшуюся капусту.

3 Влейте яблочный сок и куриный бульон. Накройте капусту листом фольги (чтобы осталась сочной), затем – крышкой и запекайте 1½–2 ч, чтобы мясо птиц было очень мягким.



Ужин по-турецки

Турция славится своим гостеприимством и вкуснейшей пряной кухней. Угостите друзей оригинальными турецкими яствами, приготовленными из привычных вам продуктов

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКА

Баклажаны по-турецки
Жареные во фритюре баклажаны с чесночно-томатным соусом

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Холодная курятина под ореховым соусом
Превосходное холодное блюдо для фуршета

Шиш-кебаб
Шашлык из баранины с корицей и луком

*

ДЕСЕРТЫ

Тыква в сиропе
Мягкие дольки тыквы в сладком сиропе

Пахлава с фисташками
Хрустящие слои тончайшего теста, пропитанные ванильно-лимонным сиропом

Кофе по-турецки
Знаменитый на весь мир тонизирующий напиток



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Турецкая кухня – это всегда праздник вкуса и цвета. Со времени расцвета Османской Империи в 16–17 веках еда приобрела здесь особую важность, в результате чего местная кухня наполнилась освежающими, несложными блюдами с чудесным вкусом.

2 За день до застолья...
Испеките пахлаву, пропитайте сиропом и остудите, переложите в герметичную емкость. Замаринуйте мясо. Отварите курятину и сделайте ореховый соус. Очистите куриные грудки от кожи и костей, нарежьте мясо тонкой соломкой. Залейте соусом и охлаждайте до подачи. Приготовьте тыкву, остудите ее в сиропе, после чего поставьте на полку холодильника.

3 В день подачи...
Замочите в воде деревянные шампуры. Измельчите зерна кофе и пересыпьте в герметичный контейнер. Приготовьте баклажаны. Сбрызните курицу в соусе маслом с паприкой и снова поставьте в холодильник до подачи. Разогрейте гриль или мангал и разложите шампуры. Взбейте сливки и порубите орехи для тыквы.

4 Непосредственно перед подачей...
Пожарьте кебабы и переложите на подогретое блюдо. Украсьте тыкву. Заварите кофе, разложите пахлаву на марелке и подавайте на десерт с тыквой.

Баклажаны по-турецки

Сочное блюдо из мягких жареных баклажанов с вкуснейшей начинкой-соусом

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин. + остывание
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 22 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 нарезанные кольцами луковицы
2 ст. л. растительного масла + для фритюра
2 истолченных зубка чеснока
400 г помидоров в своем соку
2 ст. л. кишмиша или изюма
небольшой пучок свежей петрушки (мелко порубить)
2 ст. л. кедровых орешков (слегка поджарить)
3 баклажана (нарезать кружочками по 1 см)

1 Для начинки. Обжарьте лук в масле до золотистого цвета (10 мин.). Добавьте чеснок и перемешайте. Когда появится аромат, добавьте помидоры с соком, положите кишмиш или изюм.

2 Посолите, поперчите по вкусу и тушите, пока жидкость не уварится, но овощи останутся сочными (примерно 10 мин). Подмешайте рубленую петрушку и кедровые орешки.

3 Нагрейте масло во фритюрнице до 190°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 50 сек. Обжарьте партиями во фритюре кружочки баклажанов, перевернув их один раз, до светло-золотистого цвета. Промокните, тщательно прижимая, бумажными полотенцами, чтобы удалить излишек жира.

4 Разложите кружочки баклажанов в один ряд на большом сервировочном блюде. Положите на каждый ломтик начинку, дайте остыть при комнатной температуре и подавайте.

совет мастера

По-турецки блюдо называется «имам баялды», что означает «имам упал в обморок». Только вот непонятно, почему же имам лишился чувств – то ли блюдо было таким вкусным, то ли масла оказалось неожиданно много.



Шиш-кебаб

Каждая восточная кухня отстаивает свое право на рождение любимого во всем мире шашлыка

Время подготовки: 40 мин. + маринование
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 300 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 луковицы (измельчить на терке)
2 ч. л. молотой корицы
4 ст. л. растительного масла
800 г постной баранины, нарезанной кубиками по 2,5 см (нога или лопатка)
дольки лимона для украшения

1 Смешайте лук с корицей и маслом в большой миске. Поперчите по вкусу. Положите мясо, тщательно перемешайте в маринаде. Накройте и поставьте охлаждаться минимум на 1 ч, желательно – на ночь. Если используете деревянные шампуры, замочите их предварительно в холодной воде.

2 Разогрейте гриль или мангал. Выложите мясо из маринада, чуть присолите и нанижите на шампуры.

3 Жарьте шашлыки 7–10 мин., часто переворачивая и смазывая мясо маринадом. Мясо должно тщательно прожариться снаружи, но внутри остаться розоватым и сочным. Подавайте сразу же с дольками лимона.

как подавать

Жареным мясом можно наполнить половинки лепешек, добавив кубики огурца и нашинкованный салат.



Холодная курятина под ореховым соусом

Нежное куриное мясо в изысканном соусе из грецких орехов и тимьяна

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные грудки
1 луковица (нашпиговать 3 гвоздиками)
3–4 черешка сельдерея
1/4 ч. л. сушеного тимьяна
2 тонких ломтика сухого белого хлеба (корки срезать)
100 г грецких орехов (крупно порубить)
2 истолченных зубка чеснока
2 ч. л. сладкой паприки
2 ч. л. растительного масла (при возможности из грецких орехов)
маслины, дольки лимона и свежий тархун для украшения (дополнительно)

1 Залейте грудки водой, вскипятите, снимите образовавшуюся пену. Положите в бульон луковицу, сельдерей, тимьян, приправьте по вкусу. Варите 30 мин., чтобы курятина стала мягкой. Выложите ее из бульона и оставьте остывать.

2 Пока мясо остывает, размочите хлеб в небольшом количестве бульона. Разомните в пасту, переложите в сотейник с орехами и разотрите с достаточным количеством бульона, чтобы получилась густая масса консистенции геркулесовой каши. Поставьте на пару минут на огонь, перемешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте чеснок и половину паприки, тщательно перемешайте.

3 Очистите грудки от кожи и костей, мякоть нарежьте тонкими полосками. Перемешайте с двумя третями соуса, переложите на сервировочное блюдо и полейте оставшимся соусом.

4 Смешайте оставшуюся паприку с маслом и сбрызните курицу в соусе. Охлаждайте до подачи. Украсьте маслинами, лимоном и тархуном.

как подавать

Курятину в соусе подайте как основную закуску с баклажанами или же как основное блюдо. Можете предложить это кушанье и на фуршете.

Тыква в сиропе

Припущенные в лимонном сиропе дольки тыквы – немного непривычный для нас десерт

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин. + остывание
Кол-во калорий – 520 в порции
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг тыквы
700 г сахара
500 мл воды
2 ч. л. лимонного сока
рубленые грецкие орехи или миндаль для украшения (дополнительно)
взбитые сливки или густой несладкий йогурт для подачи

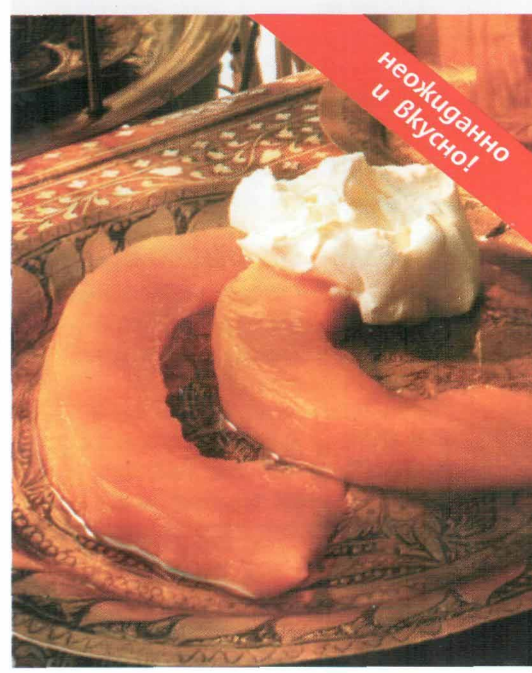
1 Очистите тыкву от кожуры, семян и прожилок. Нарежьте мякоть кусочками или дольками толщиной около 2 см.

2 Вскипятите воду с сахаром и лимонным соком в большом сотейнике. Опустите в сироп кусочки тыквы, снова доведите до кипения и варите 15–20 мин. – до мягкости плода. Остудите тыкву в сиропе.

3 Переложите тыкву на блюдо или в порционные пиалы, поливая кусочки сиропом. Украсьте рублеными орехами и подавайте со сливками или йогуртом.

совет мастера

Тыкву в сиропе можно хранить в холодильнике в стерилизованной банке до 2 недель.





Кофе по-турецки

Вдохните дурманящий аромат жареных зерен кофе

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 25 в порции
Жир – нет

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 маленьких кофейных чашек холодной воды
3 ст. л. сахара (по вкусу)
3 ст. л. темных поджаренных зерен кофе (измельчить в пудру)

1 Вскипятите в кастрюльке или турке воду с сахаром.

2 Всыпьте молотый кофе, хорошо размешайте и доведите до кипения. Снимите с огня. Повторите процедуру нагрева до момента закипания дважды.

3 Дайте гуще осесть, после чего разлейте кофе по чашечкам так, чтобы на поверхности каждой порции было немного пенки.

как подавать

По традиции, кофе ароматизируют флердоранжевой водой, молотой корицей или кардамоном. В Турции турку никогда тщательно не промывают после приготовления напитка, ее лишь обдают холодной водой. Турки считают, что это только усиливает аромат кофе.

Пахлава с фисташками

Сладкая выпечка из тончайших слоев теста с фисташками и медом

Время подготовки: 30 мин. + остывание
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 435 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растопленное масло для смазывания
100 г фисташек (порубить)
50 г сахара
1 ч. л. молотой корицы
9 листов вытяжного теста (штрудельного)

ДЛЯ СИРОПА:
4 ст. л. меда
225 г сахара
сок 2 лимонов
4 капли ванильной эссенции



1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом неглубокий широкий противень размером примерно 23 х 33 см. Перемешайте фисташки с сахаром и корицей в пиале.

2 Выложите на противень лист теста (остальные накройте влажным полотенцем), обрежьте его края по форме противня. Смажьте тесто растопленным маслом, накройте еще одним тестяным листом. Снова смажьте маслом и накройте следующим листом теста. Посыпьте равномерно третью ореховой начинки.

3 Выложите сверху еще 3 промасленных листа теста. Распределите оставшуюся ореховую смесь. Накройте оставшимися промасленными листами теста и выпекайте 20–25 мин.: пахлава станет хрустящей и золотистой.

4 Смешайте в кастрюльке мед с сахаром, лимонным соком и ванильной эссенцией. Вскипятите, периодически перемешивая. Варите 2 мин. – до образования сиропа.

5 Достаньте пахлаву из духовки и разрежьте на ромбики. Полейте горячим сиропом и оставьте остывать на противне. Осторожно переложите ромбики пахлавы на тарелку и подавайте.

...или попробуйте так

Ванильную эссенцию можно заменить флердоранжевой водой.

